

NOBUO SUZUKI

SHUHARI

El camino japonés para crecer, reinventarse
y nunca dejar de aprender



NOBUO SUZUKI

SHUHARI

EL CAMINO JAPONÉS PARA CRECER,
REINVENTARSE Y NUNCA DEJAR
DE APRENDER



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Primera edición: septiembre de 2025

© Francesc Miralles, 2025

www.francescmiralles.com

© Héctor García, 2025

www.kirainet.com

Reservados todos los derechos.

© Editorial Planeta, S. A., 2025

NEKO BOOKS es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.nekobooks.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-10427-17-4

Depósito legal: B. 12.436-2025

Fotocomposición: Realización Planeta

Impreso en España – Printed in Spain



SUMARIO

Prefacio • 11

Introducción • 15

PRIMERA ETAPA: *SHU* • 23

1. Fundamentos del *shu* • 25
2. La mentalidad del principiante • 28
3. El arte del *kata* • 35
4. La curva del olvido y la repetición espaciada • 43
5. Encontrar a tus mentores • 51
6. Despierta a tu niño interior • 59
7. Aprendizaje acelerado para ganar confianza en uno mismo • 65
8. El poder preguntar y escuchar • 71

SEGUNDA ETAPA: *HA* • 77

9. Fundamentos del *ha* • 79
10. Las cuatro fases de la competencia • 82
11. *Mushin* y el *flow* • 85
12. Creatividad • 93

13. El *dō* • 103

14. El *shuhari* del fundador del *ki-aikido* • 108

15. Los siete tipos de inteligencia • 110

16. Desobediencia • 114

TERCERA ETAPA: *Ri* • 117

17. Fundamentos del *ri* • 119

18. Yasunari Kawabata, el *go* y el *ri* • 123

19. Autodidactas • 127

20. Cómo reinventarte de cero • 135

21. Nunca es tarde para despertar al artista interior • 141

22. Grandes maestros: Bruce Lee • 150

23. Grandes maestros: Picasso • 159

24. No dejar nunca de aprender • 165

Kit de herramientas para el practicante del *shuhari* • 169

Las diez leyes del *shuhari* • 171

Bibliografía seleccionada • 175

Notas • 177

CAPÍTULO 1

FUNDAMENTOS DEL SHU

Un viaje de mil kilómetros comienza con un solo paso.¹

PROVERBIO ORIENTAL

El *shu* es la primera etapa que debemos superar para aprender algo nuevo. El carácter japonés para escribir *shu* es 守, el cual se puede traducir como «proteger», «conservar», «defender» u «obedecer». Con «proteger» nos referimos a la conservación del conocimiento que ha sido transferido de generación en generación.

Durante esta fase, el alumno debe obedecer a rajatabla las instrucciones del maestro. El alumno absorbe lo que el maestro le enseña y acepta correcciones sin replicar.

El *shu* es, en apariencia, tedioso tanto para el profesor como para el alumno, pero la paciencia y la humildad son claves para sentar unas buenas bases del aprendizaje.

En la película *Karate Kid*, el protagonista quiere aprender karate. Daniel es joven y se siente fascinado por este arte marcial visualmente atractivo. También necesita tener una herramienta con la que luchar y poder defenderse.

Pero cuando Miyagi acepta ser su profesor, la primera lección consiste en: «Dar cera, pulir cera». Esta escena, en la que Daniel debe encerar el capó de un coche, es una de las mejores explicaciones para entender la cultura asiática.

En Asia, aunque no siempre, por lo general tendemos a aprender y enseñar poniendo énfasis en la imitación y repetición. Esta metodología suele ser criticada porque se asume que suprime la creatividad e incentiva la sumisión. Este tipo de críticas tienen algo de razón, pero olvidan que la repetición, el *shu*, es solo el principio. La rebeldía también tiene su lugar, pero a su debido tiempo. No hay que apresurarse, los mejores alumnos son aquellos que no se saltan los pasos.

En el mundo laboral, si acabamos de ser contratados en una empresa o institución, llevar la contraria y criticar a los demás no es bueno. La tendencia a cuestionar el *statu quo* demasiado pronto no nos llevará a buen puerto. Aquel que reta a un maestro de karate nada más llegar a un *dōjō* es un tonto que no sabe controlar su ego.

Un punto en común de la industria alemana y japonesa es el énfasis que ponen en la estandarización de la «formación en el trabajo», conocida en Japón por las siglas en inglés OJT (*On-the-Job Training*). Durante el OJT, los nuevos empleados no tienen por qué producir valor para la empresa, lo importante es que imiten a sus séniores.

Cuando somos novatos, la mejor estrategia es escuchar, imitar a los demás y seguir las normas establecidas por quienes tienen años de experiencia. Solo cuando hayamos aprendido los fundamentos será momento de cuestionar y sugerir cambios en los procesos o en su organización.

Hacer preguntas es válido; de hecho, debe ser incentivado. El buen alumno o empleado es aquel que sabe hacer buenas

preguntas, y el buen profesor o jefe es aquel que, además de dar buenas respuestas, también sabe crear un entorno en el que nadie tema preguntar.

Durante el *shu* del *shuhari* debemos enfocar nuestras energías en...

- Cultivar una mentalidad de principiante.
- Practicar, repetir, imitar, copiar.
- Pedir *feedback* y correcciones de forma proactiva a aquellos que tienen más experiencia.
- Leer, escuchar y preguntar.
- Sentar unos buenos cimientos.
- Cultivar la paciencia.

En los capítulos de esta etapa *shu* diseccionaremos cada uno de estos aspectos.

CAPÍTULO 2

LA MENTALIDAD DEL PRINCIPIANTE

En la mente del principiante hay muchas posibilidades; en la del experto, pocas.

SHUNRYU SUZUKI

En la primera etapa del *shuhari*, el aprendiz aprende las reglas del mundo y las sigue hasta integrarlas en su vida. Esta fase iniciática es emocionante, porque uno deviene un lienzo en blanco en el que cualquier cosa puede tomar forma.

Esta mañana, mientras me dirigía en tranvía a mi hotel en San Francisco, recordaba lo que sentí la primera vez que vine de viaje aquí. Había visto la ciudad en unas cuantas películas, pero la sensación de formar parte de ella era totalmente distinta.

Sucede lo mismo cuando una persona que ha leído libros de budismo y meditación, sin haber practicado realmente, va por primera vez a un *dōjō*: lo vive todo por primera vez.

En mi caso, me impresionaba estar en la ciudad donde el maestro Shunryu Suzuki se asentó para enseñar el zen. Luego hablaremos de él. También fue aquí donde nació Steve Jobs,

que bebió de la estética y la simplicidad japonesa para diseñar sus productos de Apple.

En mi caso, al llegar a San Francisco, me sumergí en el aprendizaje del inglés con verdadera mentalidad de principiante, que en japonés se dice *shoshin* (初: «principiante», 心: «corazón»). Hablaremos de ello y de su gran promotor en el siguiente apartado.

Mientras escribo estas líneas, mi gato Tama mira por la ventana con una atención absoluta, libre de fatiga y de expectativas. Sobre esto, el novelista Marcel Proust, que escribió la antológica *En busca del tiempo perdido*, decía que «el verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en mirar con nuevos ojos».

Así es la mente del principiante. Sin prejuicios ni conocimientos de segunda mano. Sin expectativas. Como un niño que contempla el mundo por primera vez. O como mi gato Tama.

Me hace pensar en la trilogía de películas dirigidas por Richard Linklater sobre una pareja que se va encontrando en diferentes momentos vitales. En la segunda, *Antes del atardecer*, Jesse y Céline terminan su paseo por París antes de que él tenga que correr para tomar su avión de regreso a América, en el edificio donde ella vive. Allí se encuentran a Che, su gato atigrado, y Céline le cuenta a su amante lo que sigue:

—¿Sabes lo que me encanta de este gato? Que cada mañana lo bajo al patio y, cada mañana sin excepción, él lo mira todo como si lo estuviera viendo por primera vez. Cada rincón, cada árbol, cada planta...

Esa es la actitud del *shoshin*.

Shunryu Suzuki

Uno de los responsables de que el budismo se extendiera por California y, desde allí, al resto de Occidente, fue el maestro de zen Sōtō Shunryu Suzuki, a quien no hay que confundir con D. T. Suzuki, que también escribió libros de zen.

Nacido en la prefectura de Kanagawa, su padre era el *roshi* de un pequeño templo budista. Su madre era hija de un religioso. Vivían de manera humilde y sus compañeros de clase se reían de él porque llevaba la cabeza afeitada y era hijo de un abad. En 1916, con solo doce años, se hizo discípulo de su padre.

Se levantaba cada mañana a las 4 de la madrugada para practicar el *zazen*, cantar sutras y limpiar el templo, como el resto de los monjes. Él mismo fue ordenado monje un año más tarde.

A diferencia de otros niños, Shunryu aprendió inglés con tesón y logró dominar esta lengua, lo cual sería clave para su futuro y para la difusión del zen en Occidente. Tras expresar posturas pacifistas durante la Segunda Guerra Mundial, en 1959 Suzuki se asentó en California, donde acabó dirigiendo el San Francisco Zen Center.

Empezó su labor en un templo que ocupaba el edificio de una antigua sinagoga. Dormía en una especie de buhardilla sin ventana.

Era el tiempo de los *beatniks*, retratados por Jack Kerouac en su novela *En el camino*, y los jóvenes empezaban a conocer el budismo por los libros de Alan Watts, un heterodoxo divulgador de origen británico.

El recién llegado maestro de zen invitaba a todo el mundo a pasar por el templo a meditar cuarenta minutos con él por las mañanas.

Mente de principiante

A su muerte, en 1971, Shunryu Suzuki nos legó un clásico de la espiritualidad moderna. *Mente zen, mente de principiante* recopila sus enseñanzas e insiste en la importancia de mantener la mentalidad *shoshin* durante la práctica. Es decir, como si fuera siempre la primera vez, como el gato de Céline.

De hecho, se cuenta que el propio Buda decía al final de su vida: «Siempre estoy empezando».

Además de la reflexión que abre este capítulo, Suzuki advierte al estudiante contra la tentación de intelectualizar las cosas, es decir, de contaminar nuestra mirada con ideas preconcebidas.

El mismo Pablo Picasso decía: «Me tomó cuatro años pintar como Rafael, pero me llevó toda una vida aprender a dibujar como un niño».¹ Con ello se refería a que el *shoshin*, en cualquier ámbito, requiere practicar una atención y frescura permanentes, porque, de lo contrario, es fácil dejarse arrastrar por la inercia del «ya sé».

Las personas que mantienen la curiosidad toda su vida, que no dejan de interrogarse y sorprenderse por todo lo que las rodea, tienen esta magia.

Lo contrario del *shoshin* es vivir bajo el yugo del cansancio, del escepticismo y de la negatividad. Ejemplos de esta mentalidad son aquellas personas que miran o escuchan sin atender, porque en su disco interior circulan viejos prejuicios e ideas preconcebidas, o las personas que directamente se cierran a la experiencia, porque no esperan encontrar nada nuevo o se sienten «de vuelta de todo».

Estas personas ignoran las maravillas cotidianas. Se están perdiendo la esencia de la aventura de vivir.

La magia del no saber

En un viaje al Valle de la Muerte, un desierto de California donde se registran las temperaturas más altas del planeta —se han llegado a superar los 54 grados— me contaron la historia que sigue.

En el siglo XIX llegaban a este horno numerosas caravanas de pioneros, atraídos por la fiebre del oro y otros metales preciosos. Ante la dureza de las condiciones de vida, sin embargo, muchos acababan huyendo sin haber encontrado nada.

Al parecer, en una de estas retiradas, una expedición se fue del valle precipitadamente, abandonando a su suerte a veinte burros que les habían servido para transportar las provisiones. Todo el mundo asumió que, sin humanos que procuraran agua y comida, morirían poco después.

Cuál sería la sorpresa que se llevaron, un siglo después, los naturalistas que decidieron explorar las zonas inhabitadas del Valle de la Muerte. Descubrieron que aquellos animales condenados a morir por unos desalmados se habían convertido en... ¡diez mil burros!

Tal vez justamente porque eran burros y no sabían que no tenían ninguna posibilidad, lograron apañárselas de algún modo y, al encontrar agua y algo de verde, llegaron a prosperar.

Los salvó su mente de principiante.

Tal vez lo hicieron porque no sabían que era imposible.

La actitud *shoshin* está detrás de muchos éxitos empresariales, ya que solo quien ve el mundo con ojos nuevos puede descubrir oportunidades que otros pasan por alto.

En su biografía *Perdiendo la virginidad*, Richard Branson, empresario de gran éxito en Virgin Group, explica cómo in-

tentó toda clase de negocios: desde plantar árboles de Navidad a criar periquitos, hasta crear la revista *Student*, la primera de esta clase en la Inglaterra de los años setenta.

La clave de su éxito fue crear muchos negocios, la mayoría de ellos sin éxito. Tozudo como un burro, lo intentaba de todas las maneras posibles, como los animales de los que te he hablado en el desierto. Richard actuaba por impulso e intuición en lugar de filtrar sus proyectos por el pensamiento racional, que, sin duda, le habría parado. De hecho, su lema personal para los negocios y la vida sigue siendo este: «A la mierda, ¡hagámoslo!».

Como Buda, el fundador de Virgin siempre está empezando algo nuevo.

La actitud de Día 1

Tengo varios amigos que trabajan en Amazon Japan. Cuando les hablo de la mentalidad del principiante me explican que en Amazon esta filosofía es parte de su cultura corporativa. Jeff Bezos, en una carta a sus accionistas en 2016, explicó por qué en su empresa siempre es Día 1. Es decir, siempre hay que ir a la oficina con la actitud, ilusión y ganas de aprender que tenemos el primer día en un puesto de trabajo o cuando iniciamos un proyecto nuevo en nuestra vida.

Así lo cuenta Jeff Bezos en su carta a los accionistas en 2016:

—Jeff, ¿cómo es el Día 2?

Es una pregunta que me hicieron en la última reunión *all-hands*. Llevo dos décadas recordándoles a todos que siempre es

Día 1. Trabajo en un edificio de Amazon que se llama Día 1.
Respondí así:

—El Día 2 es estancamiento.

»Seguido por irrelevancia.

»Seguido por declive doloroso.

»Seguido por la muerte.

»Y esa es la razón por la que siempre es Día 1.

Para mí el Día 2 al que se refiere Jeff Bezos es una metáfora para referirse al momento en el que tiramos la toalla y dejamos de aprender.

Y no estar aprendiendo es sinónimo de dejar de crecer. Es entonces cuando morimos. Tanto las empresas como los seres humanos, para estar sanos, necesitamos ser siempre proyectos que estén «en construcción» o, como diría Jeff Bezos, en el Día 1.

Osamu Tezuka, considerado el padre del manga, continuó dibujando viñetas en el hospital hasta que no pudo seguir. Dicen que murió con el lápiz en la mano. Tezuka fue un aprendiz eterno, vivió en el Día 1 hasta el último día de su vida.

Cicerón, en su tratado *Sobre la vejez*, escribió: «También es sosegada y plácida la vejez de una vida vivida con tranquilidad, sencillez y dignidad, como la que oímos que tuvo Platón, que murió escribiendo a los ochenta y un años».²